



Консультация для родителей:

«Как предупредить весенний авитаминоз»



Авитаминоз - это болезненное состояние человека, которое наступает в результате острой нехватки витаминов в организме. Основным провоцирующим фактором для недуга – это нехватка одного витамина или сразу нескольких полезных элементов.

Детский организм интенсивно растёт и витамины ему нужны постоянно, а недостаток витаминов, минералов и микроэлементов весьма негативно сказывается на развитии ребёнка и на работе всех органов.

В большинстве случаев весенний авитаминоз вызван тем, что:

- организм ослаблен после простудного заболевания, перенесённого зимой;
- фрукты и витамины не содержат нужного количества необходимых витаминов вследствие их разрушения во время длительного или неправильного хранения;
- запас витаминов и минералов, которые должны поддерживать иммунную систему в рабочем состоянии, исчерпан;
- весной происходит перестройка многих систем организма, что приводит к необходимости большего потребления витаминов.

Уважаемые родители! Обратите внимание на признаки авитаминоза у детей!

1. Повышенная утомляемость ребёнка. Ребёнок становится вялым, медлительным, быстро утомляется, все время норовит прилечь.
2. Авитаминоз может дать о себе знать нарушениями сна. У одних детей может наблюдаться повышенная сонливость, у других – бессонница.
3. Проблемы с дёснами. Ещё одним весьма достоверным признаком авитаминоза зачастую становятся кровоточащие десны.
4. Простудные заболевания. К сожалению, очень часто болезненность ребёнка списывают на ослабленный иммунитет. И никто не связывает эти два понятия - авитаминоз и ослабленный иммунитет – между собой. И очень зря. Кстати говоря, именно недостаток витамина С и приводит к снижению работы иммунной системы.

5. Некоторые другие заболевания. В том случае, если в организме ребёнка не хватает витаминов группы В, возможно развитие заболеваний сердечно-сосудистой системы, поджелудочной железы, нервной системы, конъюнктивита. И точно установить причину, которая спровоцировала развитие этих заболеваний, практически невозможно. Поэтому гораздо разумнее стараться предотвратить авитаминоз, чем потом лечить его последствия.
6. Малый вес и рост ребёнка. Конечно же, природные и наследственные факторы играют огромную роль. Но в том случае, если ваш ребёнок чрезмерно медленно набирает вес или растёт, обязательно задумайтесь – а нет ли у него авитаминоза?
7. Общий упадок сил.

Итак, давайте рассмотрим, как предупредить авитаминоз весной. Стратегия профилактики проблемы включает несколько этапов:

1. Правильное питание;
2. Занятия спортом в зимне-весеннее время года, прогулки на свежем воздухе, частые проветривания помещений;
3. Полноценный сон (значительно улучшают качество сна такие факторы, как режим и условия; люди, которые ложатся спать примерно в одно и то же время, высыпаются намного лучше, чем не соблюдающие режим);
4. Приём витаминно-минеральных комплексов (однако аптечные препараты не рекомендуется использовать бесконтрольно; витамины должны назначаться педиатром на основании общего осмотра ребёнка и результатов анализа; избыток веществ так же опасен, как и их дефицит);
5. солнечных ванн (витамин D наш организм вырабатывает сам под воздействием солнечных лучей, вот почему так важно при любой возможности бывать хотя бы недолгое время на солнце).

Правильно составленный рацион питания особенно важен в весеннее время года. Очень важно правильно сбалансировать рацион питания ребёнка. Весной он должен быть обогащён продуктами, которые в большом количестве содержат витамины и микроэлементы.

Молочные продукты должны составлять не менее 40% всего рациона питания ребёнка. Причём актуальны все молочные продукты – молоко, кефир, ряженка, сметана, йогурты. Разумеется, следует отдать предпочтение продуктам, не содержащим искусственных красителей. В молоке содержится большое количество кальция, который способствует усвоению всех остальных витаминов. Также необходимо следить за тем, чтобы в рационе питания ребёнка было достаточное количество животного белка. Он просто необходим для полноценного развития ребёнка и функционирования его организма. Но не забывайте о том, что все

мясные блюда для ребёнка должны проходить тщательную термическую обработку.

Часто, опасаясь развития у ребёнка авитаминоза, мы покупаем ему как можно больше различных овощей и фруктов. Конечно же, это весьма похвально. Но, уважаемые родители, к весеннему периоду в привозных фруктах и овощах практически не остаётся никаких витаминов. И вот тут самое время вспомнить о том, что нам может предложить природа. Зачастую народные способы того, как предупредить весенний авитаминоз у детей, гораздо эффективнее, чем импортные фрукты и самые дорогие поливитаминные комплексы.

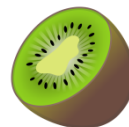
Все сухофрукты очень богаты такими витаминами, как А, В1, В2, В3, В5, В6. Да и минеральных элементов также достаточно много – это и натрий, и фосфор, и магний, и кальций, и железо. Сухофрукты достаточно сладкие, поэтому их любят практически все дети без исключения. Ребёнок может кушать сухофрукты просто так, но гораздо разумнее приготовить ему витаминную смесь. **Готовится она следующим образом:** возьмите равные части чернослива, изюма, инжира и кураги. Пропустите их через мясорубку, добавьте такие же равные доли мёда и лимона. Смесь тщательно перемешайте и поместите в стеклянную ёмкость, которую нужно хранить в холодильнике. Смесь можно давать ребёнку просто ложками, а можно намазывать на хлеб или печенье – эффект будет одинаковым.

Практически бесценными источниками йода для ребёнка могут стать морская капуста и сырая свёкла. Конечно же, эти продукты имеют весьма своеобразный вкус, и заставить съесть ребёнка подобный салат может оказаться задачей сложной. Однако можно все же попробовать.

Много витамина С в цитрусовых. Например, лимон даже нюхать очень полезно. А если натереть верхушку кожуры лимона и поставить блюдечко с этой ароматной кашицей на рабочий стол ребёнка, его работоспособность и настроение резко повысятся. Стимулирующее воздействие аромата лимона на умственную деятельность давно уже доказано наукой. Не забывайте об апельсинах и грейпфруте. Содержание витамина С в них даже выше, чем в лимоне. Ещё больше витамина С в чёрной и красной смородине (в замороженных ягодах витамин сохраняется, облепихе, сладком перце, шиповнике. **Возьмите за правило: весной ни дня без шиповника!** В дополнение к витамину С в нём есть ещё и бета-каротин, провитамин А. Сироп шиповника продаётся в аптеке, добавляйте его ребёнку в чай.

Один из богатейших источников витамина С – киви. В нём к тому же содержится много калия, растительной клетчатки. Киви хорош сам по себе, а также в сочетании с мясными блюдами: он помогает усвоению железа.

Надеемся, что эти советы помогут вам и вашим детям восстановить жизненные функции организма в период весеннего авитаминоза.



Воспитатель 1 кв. категории: Худяшова С.В.

